

平成26年5月13日(火)

『老球の細道』⑨

『心をきれいにする』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

「真剣だと知恵が出る。中途半端だと愚痴が出る。いい加減だと言いつが出る」。

先日あるお店のトイレの中で見つけた人生訓である。最近あちこちのお店トイレにはこのような人生訓のみならず、トイレをきれいに使ってもらうための箴言、名言が紙に書かれて貼ってある。これらを読むのもウンチクが増えて楽しみである。

以前勤務していた学校のトイレにはトイレ用のサンダルが置かれてあった。私がトイレに入る前には散乱していたサンダルが、出る時にはきちんと揃えてあるということがよくあった。誰かが気がついて揃えてくれたのだろう。人の見ていないところでそのような小さな親切、気配りのできる生徒がいることに一服の清涼感を感じていた。私はトイレフェチではないが、トイレの綺麗な所に行くと、そこに住む人間の品格を感じてしまう。

スポーツの世界では心技体が大切とよく言われる。心が一番先に来るから心が最も大切だと思う。心の充実が技と体力の向上を約束する。オリンピックの金メダリストへのインタビューにおいても、勝敗を決する時、最も大切だったことは「心」であると99%の人が答えている。いざという時に力を発揮するために、普段の日常生活から心のトレーニングが必要なのだ。

心のトレーニングというと、ただ「心を強くする」ことだけを考えがちだがそれだけでは駄目らしい。世のため人のために清掃、奉仕をするなどで培われる「心をきれいにする」という心作りも重要な要素になる。トイレのサンダルをきれいに整頓した行為などは見事な心のトレーニングになっている。

「心をきれいにする」トレーニングはあちこちで行われている。しかも名だたる全国の強豪校が率先して。かつて全国に名をはせた能代工業バスケットボール部員は、冬になると朝一番で登校して学校玄関前の雪かきを日課としていた。女子バスケットボール全国優勝経験のある神奈川県金沢総合高校は朝一番の電車で登校し、自分たちの利用する駅舎の周囲を掃除してから朝練をしていた。全国優勝経験のある中学校バレーボール部は、練習試合に行った学校のトイレ掃除までして帰ってきたという。

「心をきれいにする」トレーニングは謙虚で素直な心を作り上げてくれる。以前「あいさつ」のところでも述べたが、謙虚で素直な心にはスポンジが水を吸い込むように、他人の話やアドバイスが心の中に染みこんでいく。そしてそれが血となり肉となり力となる。しかも、謙虚で素直な人間には色々なアドバイスが集まってくる。そして応援する人達に囲まれる。自分一人では勝てないし、強くはなれない。謙虚で素直な人間は、周囲の多くの人達が勝たせてくれ、強くさせてくれるのである。